

La Lentille



Riche en fer, elle contient d'importantes quantités de magnésium et de vitamines B.

Connaître :

Saviez-vous que la lentille est consommée depuis la préhistoire ?

La lentille est un légume sec (ou légumineuse) qui appartient à la famille des féculents.

C'est une plante d'origine méditerranéenne, qui fût l'un des premiers légumes cultivés par l'Homme.

Il en existe plusieurs variétés : la *blonde* (la plus courante), la *verte* (appréciée pour ses qualités gustatives) et la *corail* (utilisée dans la cuisine indienne).

Parlons Cuisine :

Quantité par personne : 60 grammes (soit 180 g lorsqu'elles sont cuites). Il est inutile de les faire tremper.

Pour leur cuisson en casserole des lentilles, les faire cuire dans 5 fois leur volume d'eau pendant 35 minutes.

Autocuiseur : dans 3 fois le volume d'eau pendant 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape.

Micro-ondes : pour 60 grammes de lentilles, 3 verres d'eau; cuire pendant 25 minutes en position "cuisson" 800 W. Vérifier cependant la cuisson toutes les 10 minutes ! Il peut manquer de l'eau, car les lentilles en absorbent beaucoup!

On peut les préparer en potage, soupe, accompagnement de viandes, sautées en wok avec des légumes, des œufs et du curry, en croquettes, avec des œufs, en salade, en coulis.

Les Associations : les petits salés, le foie gras, les poissons cuisinés en sauce, les oignons, les carottes, jarret de veau ou de porc, les saucisses, le jambon blanc ou fumé et le confit de canard, volaille, lapin, la moutarde, la coriandre, le persil...

Recette :

Soupe de Lentilles de Thierry MARX

Ingrédients :

Une petite boîte de lentilles, 3 verres de lait, un verre d'eau, un petit morceau de beurre, 2 fromages fondus.

Préparation :

- Faire chauffer les lentilles, le lait et l'eau
- Ajouter le beurre et le fromage
- Mixer et passer
- Servir bien chaud

Variantes :

- On peut ajouter du cumin, une saucisse en rondelles, des lardons ou du pain frit.
- Cette soupe peut se préparer aussi avec des pois chiches

Forme et Santé :

La lentille apporte 4 fois plus de fibres que le riz, les pâtes ou les pommes de terre. Elle fournit une énergie progressivement disponible, grâce à ses glucides complexes et à leurs fibres.

Les lentilles ont un rôle bénéfique dans la prévention des maladies cardiovasculaires : leur consommation permet de faire baisser un taux de cholestérol trop élevé.

(Source : Santé magazine)